

給食だより 4月号



ご入学、ご進級おめでとうございます！新学期をむかえ、期待とやる気に満ちていることと思います。これからの一年間、元気で学校に通えるよう学校給食は安全でおいしい給食をとおして、みなさんのお手伝いをさせていただきます。今年度もよろしくお願いいたします。

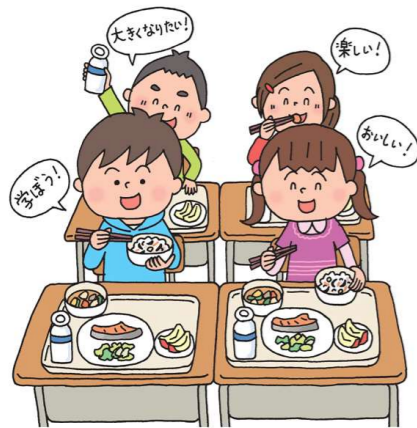
4月の給食目標

★ 楽しく食事をしよう！



学校給食の目的

学校給食は、食べることをとおしておもに6つのことを学んでいきます。



- ★みんなで協力して給食の準備や片付けをする
- ★きちんとあいさつをして、良いマナーで食事をする
- ★好き嫌いをできるだけ直すよう努力をする
- ★地域の農業や特産品について学ぶ
- ★食べ物の栄養や健康について学ぶ
- ★食べ物を大切にする心や、給食を届けてくれた方々に感謝の気持ちを持つ

楽しく食事をするために気をつけたいこと

給食では次のようなことに気をつけて欲しいと思います。ご家庭でも食事のマナーについて話してみてください。

茶わんや汁わんを手持って食べる。	すききらいしないで食べる。	口に食べ物を入れたまま話をしない。
食事の途中で立って歩かない。	人のいやがる話をしない。	よくかんで楽しく食べる。

沼田学校給食センターの今年度の取り組みについて

地場産物の活用

・利根沼田産のお米・こんにゃく・野菜など、地域でとれた農産物を積極的に給食に取り入れる。給食を通して郷土を理解できるよう支援する。給食で使われた食材について給食だよりなどで情報発信をおこなう。



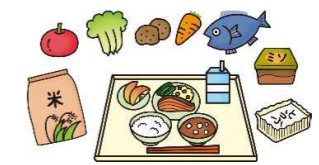
行事食・地域の郷土料理

・四季折々の行事食を実施し、「食」と文化について学ぶ。
・地域に伝わる郷土料理を取り入れ、郷土愛を育む。



「味覚」を育てる献立

・塩分をひかえ、食べ物そのものの味を生かした味付けにする。
・魚や豆など、苦手な食べ物も積極的に取り入れ、好き嫌いを改善し、何でもおいしく食べられる健全な味覚を育てる献立を目指します。



沼田市学校給食センターのHP(ホームページ)をのぞいてみてください！

- ★3年分の献立表・給食だよりが見られます。
- ★通常食とアレルギー対応食それぞれの一人分の食材使用量が見られます。



小中学校それぞれの食材の使用量がg表記しています。

詳細献立

料理名/使用材料名	3/3 (水)			アレルギー対応食		
	小学校	中学校	アレルギー	対応食	小学校	中学校
■ごはん	80.00	110.00				
■牛乳	206.00	200.00	乳			
■さばのみそ煮				★ホッケのてりやき		
さばのみそ煮	50.00	70.00	さば、大豆	ホッケのてりやき	50.00	60.00
■揚げ豆腐				★又豆腐と和え		
ほくさい	25.00	30.00		ほくさい	25.00	30.00
(油)ごま油 (10g)	15.00	18.00		(油)ごま油 (10g)	15.00	18.00
ちやし	15.00	18.00		ちやし	15.00	18.00
鶏ささみ水煮(ほくし)	10.00	12.00	鶏肉	鶏ささみ水煮(ほくし)	10.00	12.00
上白糖	0.50	0.60		上白糖	0.50	0.60
はいちしょうゆ	1.50	1.80	小麦、大豆	ポン酢	1.50	1.80
いりごま	1.00	1.20	ごま	マヨネーズ	3.00	3.60
海苔粉	1.00	1.20	小麦、大豆、海藻類			
ごま油	0.30	0.36	ごま油			
■ゆめこ汁						
はいごん	20.00	24.00				
いんじん	10.00	12.00				
たまねぎ	20.00	24.00				
ゆめこ	25.00	30.00				
アヲ豆腐	25.00	30.00	大豆、豆腐			
和風だし	1.00	1.00				
淡色みそ	4.00	4.00	大豆			
八丁みそ	3.00	3.00	大豆			
氷	150.00	150.00				

食材に含まれるアレルギーを表示しています。7大アレルギー(卵、小麦、そば、落花生、乳、エビ、カニ)だけでなく、該当者がいるものを表示しています。

さばアレルギーの代替食です。

海藻、ごま油を除去して、提供します。(除去食)